

# ほけんだより

2021.8.1

今年も暑い夏がやってきました。  
昨年に引き続き、今年もコロナ対策をしながらの熱中症対策が必要になります。  
適切に熱中症対策をしながら、早めに予防できると良いですね。



熱中症とは・・・

普段は汗を出すことで体内の熱を外に出して体温を調節しています。  
しかし、体内の水分が不足すると汗が十分に出ないため、熱が体内にこもってしまいます。

## ！！予防のポイント！！

◎気温・湿度に注意！	気温の高い時間帯には激しい運動はしない。 窓を開けたり、扇風機を使用する。
◎風通しの良い服装を！	屋外での活動では帽子をかぶる。 吸湿性・通気性の良い服装にする。
◎水分補給をしよう！	積極的に水分補給をする。 水分だけでなく、 0.1%～0.2%の食塩も必要。(お茶にひとつまみの食塩程度)
◎休息をしっかりとる！	30分に一度のペースで涼しい場所で休憩をする。
◎無理をしない！	体調の悪いときは無理をせずしっかりと休む。

**暑さ指数(WBGT)をチェックして  
熱中症を予防しよう!**

暑さ指数(WBGT: 湿球黒球温度)は、熱中症を予防することを目的として提案されました。  
「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つを取り入れた指標で、気温とは異なります。(単位は℃)

気温 (参考)	24℃	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
注意事項	<b>ほぼ安全</b> 😊 適宜水分を補給 しましょう	<b>注意</b> 😞 積極的に水分を補給 しましょう	<b>警戒</b> 😟 積極的に休息を 取りましょう	<b>嚴重警戒</b> 😡 激しい運動は中止 しましょう	<b>危険</b> 😱 運動は原則中止 しましょう

暑さ指数(WBGT)とは・・・

人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい

- ①湿度
- ②日射・輻射など周辺の熱環境
- ③気温

の3つを取り入れた指標です。

※保育園では、毎日定期的に各部屋・戸外などの数値を測り、熱中症予防に努めています。

※また、WBGTの数値により、水あそび・戸外での活動を急遽控える場合があります。